

小满养生有讲究 牢记“三防五忌”

5月21日是夏季第二个重要节气——小满,这标志着闷热、潮湿的酷夏即将来临。从中医角度看,小满后自然界中阳气充足,养生要做好“三防”、注意“五忌”以及记住“三个三”。下面一起来了解。

养生要做好“三防”

●防湿邪

小满时节由于雨量的增加,空气潮湿,体内容易生湿,因此要提防湿热困脾。有句话叫“暑多挟湿”,也就是说暑热之气最易与湿邪一起侵犯人体。

小满前后,湿邪往往容易打入人体内部潜伏起来,等到入大暑时节,湿邪主气的时候,暑、湿就会内外呼应,使人们陷入湿气的困扰,从而引发很多问题,比如风湿病、痤疮、妇科炎症、水肿、肥胖等;也是皮肤病高发时期,如脚气、湿疹、下肢溃疡等。所以进入夏季,早期防湿、祛湿,对于之后能够健康度过夏天有很大的帮助。

●防心火

中医认为,夏主火,内应于心。夏季炎热,容易心火上炎,使人出现心情烦躁、口干舌燥、失眠等症状。原本体质偏热,平时容易上火的人,就更容易在夏季出现心火上炎的症状。因此要保持心情舒畅,注意防心火。

●防暑气

天气越来越炎热,外出、高温作业等都容易发生中暑,引发头晕头昏、胸闷气短、疲惫乏力等症状。所以太阳暴晒的时候,最好减少户外活动,做好防暑降温的准备。

日常养生有“五忌”

●忌乱穿衣

小满时节忽冷忽热,故穿衣不能只顾美丽不顾健康,应随着气温的变化适时增减衣物,以保持体温的相对恒定,使人体的抵抗力不被削弱。

●忌贪冷饮

夏季高温,但是不能贪凉,否则容易出现腹胀、暖气诸症,甚至导致胃脘抽紧或疼痛。

●忌淋雨

不要淋雨,尽量避开潮湿的环境,避免外感湿邪,这样可避免脚气、湿疹、下肢溃疡等病症的发生。

●忌熬夜

夏天昼长夜短,对很多人来说,按点睡觉是个难事儿,但休息不好,会影响第二天的工作和生活。因此,应从小满开始,及时调整作息,保证晚上10时到11时就寝,早上5时30分到6时30分起床,午饭后午睡半小时。这样,等酷暑真正到来,我们就能养成合理的作息。

●忌不运动

夏天,很多人怕出汗,不爱锻炼。适当地锻炼,有利体内汗液排出,帮助祛体内湿气。但要选择合适的运动,夏天应该少做强度太大的运动。可早起或晚上太阳下山后,到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等。

●吃“三瓜”

①苦瓜:清热解毒

小满节气推荐吃苦瓜。苦瓜,性味苦寒,具有清热凉血、解毒的作用。

②冬瓜:利尿消肿

中医认为冬瓜味甘、淡,性微寒,入肺、大小肠、膀胱经。能清热化痰、除烦止渴、降火解毒、利尿消肿。

③丝瓜:清热泻火

丝瓜是夏日里有名的清热泻火、凉血解毒的“好帮手”。此外,还含有非常高的营养价值,有丰富的维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质,全身都可入药。如出现痰喘咳嗽、乳汁不通、热病烦渴等也不妨试试食用丝瓜来辅助治疗。

●食“三果”

①西瓜:解暑解渴

西瓜别名夏瓜、寒瓜、水瓜,由此可见西瓜的三个特点:生在夏季、性寒、多汁,有“天然白虎汤”的美称。

西瓜解暑解渴、多汁的特点,可以在炎热的夏天补充人体丢失的水分。另外由于夏季天气炎热,人们会大量出汗,活动耗损能量大,吃西瓜还可以补充糖分。

②杨梅:生津敛汗

夏季出汗多,可吃点杨梅,能起到生津敛汗的作用。但一次别吃太多,10~15颗就可以了。

③樱桃:富含维C

红色的食物都是夏季应季专属,如樱桃。樱桃富含维C,

同时深红色樱桃中的花青素具有抗氧化的作用。所以,樱桃也被称为“美容果”。

此外,樱桃含有褪黑素,褪黑素是人体大脑松果体分泌的一种激素,能有效调节人体的睡眠节律。如果睡眠好了,对身体就会有很多益处。

●喝“三茶”

①麦冬茶:清热润燥

取菊花、桑叶、麦冬和鲜芦根各10克,梨2个。将梨去皮切成小块,鲜芦根切成小段,与菊花、桑叶和麦冬一起煎煮取汁代茶饮。

方中麦冬、鲜芦根和梨,养阴润燥生津,配以菊花和桑叶,加强了本方清热生津作用,尤其适合于夏季暑热口渴、口苦舌燥、五心烦热、小便短赤、大便不畅者。

②银花茶:防暑降温

取金银花30克,山楂20克,陈皮10克。将山楂和陈皮加水煎煮后,沥出药汁,用此药汁冲泡金银花,并调入适量蜂蜜,即可饮用。

金银花对于夏季暑热、头昏头晕、多汗烦闷者尤其适宜。山楂生津消食,陈皮理气健脾,尤其适合于夏季暑热烦渴、头晕目眩、胃纳差、食欲不振者。

③薄荷茶:祛风散热

取薄荷叶10克,党参5克,菊花10克,冰糖适量。将薄荷叶和党参加水煎煮后,滤取药汁,用此药汁冲泡菊花,代茶饮。

方中薄荷叶可发散风热,菊花有散风热、平肝明目的功效,党参益气补虚。

●按“三穴”

①内庭穴

中医认为,胃火炽盛,症见烦渴多饮,或渴欲冷饮,口臭嘈杂,牙龈肿痛,大便秘结等症。这时点按内庭穴可清胃泄火。

此穴在足背二趾三趾的趾缝纹头后凹陷中。每天早晚用大拇指指尖掐、压,力度以能感到酸麻胀为宜,持续1~2分钟,然后再按压另一只脚,如此反复2~3次。

②关冲穴

在炎热的夏季,老年人睡醒后眼角有眼屎出现,有时眼屎还会把眼皮粘住,这是火热之邪侵

袭上焦或体内热毒上冲所致。经常点按关冲穴,有泻热开窍、清利头目的功效。

此穴在手无名指末节尺侧,距指甲角0.1寸。力度以能感到明显酸麻胀为宜,并坚持30秒至1分钟,然后再按压另一只手的关冲穴,每日2~3次。

③至阴穴

炎热的夏季,湿热过盛可引起小便黄臊臭、尿频、尿急、尿涩痛,严重时还会引起尿潴留,患前列腺增生或绝经的老年人尤其需要注意。要缓解尿黄涩痛的症状,可点按至阴穴,有清热散风、通利下焦的作用。

此穴在足小趾末节外侧,距趾甲角0.1寸。可用大拇指按压此处,并坚持1~2分钟,然后再换另一只脚,每日2次。

整理/珠江时报记者 刘浩华 来源/健康时报微信公众号



喝鲜榨果汁≈直接吃水果？误区！

为你揭开鲜榨果汁的营养秘密

选择果汁的注意事项

选择果汁时,要明确果汁的营养价值,我们主要摄取的是其中的维生素和矿物质。

①要选择100%果汁的,而不是果汁含量较低的饮品或果味饮料。

②如果是自己在家榨果

汁,尽量把水果渣打得特别细,和果汁一起喝掉。

③鲜榨果汁很容易变质,可以加片柠檬,能够抑制多酚氧化酶的活性,从而起到保鲜和保护营养素的作用。

④有的水果籽含有较多的

抗氧化成分,比如葡萄籽、石榴籽、猕猴桃籽、西瓜籽等,榨汁时最好保留。

⑤果汁和药物不能一起服用,否则可能会降低药物代谢过程中多种酶和运转蛋白的活性,影响药效。

“果汁”界也分鄙视链

“果汁饮料”和“果味饮料”虽然只有一字之差,但它们的营养差别大着呢。除了从名称上辨别,还可以查看食品配料表,果汁饮料的配料表中有果汁,而果味饮料就不一定了。大家挑选时仔细看食品配料表,就能找到自己想要的产品。

●鄙视链顶端:果汁饮料

果汁饮料是在果汁或者浓缩果汁的基础上添加了水、白砂糖和食品添加剂等配制而成的。按照相关规定,果汁含量至少要达到10%才可以称为“果汁饮料”。不同品牌的产品配方不一样,果汁含量也不尽相同。

●鄙视链中游:水果饮料

介于果汁饮料和果味饮料之间,果汁含量在5%~10%之间。

●鄙视链底端:果味饮料

由糖、甜味剂、酸味剂和食用香精为原料调制而成,其味道主要是由香精调配出来的,其中含有的果汁成分很少,甚至可能一点果汁都不含。

新鲜水果好,怎么吃不发胖?

根据《中国居民膳食指南》要求,成年人每天应摄入200~400克水果。这些水果最好分成两份来吃,一份水果的量大致为:

●小水果2个(如李子、桃)
●或中等个头的水果1个

(如苹果、橙子)
●或大水果半个(如西柚)
●或水果块、颗粒水果半碗(如西瓜、菠萝、葡萄、荔枝)

另外,想减肥的人尽量避开“高糖”水果。有些水果热量较高,尤其需要控制摄

入量。
●高热量水果:100千卡/100克以上
●中等热量水果:50~100千卡/100克
●低热量水果:50千卡/100克以下

整理/珠江时报记者 刘浩华 来源/生命时报微信公众号



炎炎夏日,吃上一口新鲜水果,既健康又解渴。然而对一些年轻人来说,一盘水果放在那儿,可能一天都懒得动,但如果榨成果汁,几口下肚,方便快捷又好喝,还满心欢喜“补足了一整天的维生素”。不过,说出来你可能不信,在营养专家眼里,喝鲜榨果汁接近于喝糖水。披着营养外衣的“果汁”和水果相比,到底差在哪儿? 本期为你揭开鲜榨果汁的营养秘密。

喝鲜榨果汁和直接吃水果的区别

在很多人眼中,鲜榨果汁营养高、好消化,可以用来替代水果。事实真的如此吗? 鲜榨果汁和水果到底有什么区别?

①喝鲜榨果汁更易发胖

新鲜水果被榨成汁的过程,本质上属于精细化加工。在这个过程中,水果的细胞壁会被破坏,其中的果糖、葡萄糖等被释放出来,从原本的“禁锢”状态变成自由的游离状态,这会导致一个结果——这些糖在人体内的吸收率显著提高,更容易进入人体参与代谢。

②鲜榨果汁中营养素更少

被搅碎后,水果中的一些营养素会遭到破坏,比如维生素C。不少人在榨汁后喜欢把果肉过滤掉,

这个操作会大大降低膳食纤维的含量,留下的果汁实际上变成了一杯含有些许营养素的糖水。

对于以下几类人,建议不要使用任何形式的果汁替代水果:

①需要减重的人

要榨出一杯纯果汁,通常需要几百克水果,比如一杯橙汁需要3~5个橙子。

而直接吃橙子,一般人吃一个就能感觉到饱腹和满足,热量和糖分摄入都比较少;换成橙汁后,等于一口气吃好几个橙子,热量和糖分都没少吃,还填不饱肚子。

②高尿酸血症和痛风患者

榨成汁后,水果中的果糖被释放出来,更容易被人体吸收。果糖

会抑制尿酸的排出,增加体内尿酸的水平,诱发痛风。

③糖尿病患者

鲜榨果汁的含糖量和升血糖指数比较高,不利于这类人群控制血糖。

相比新鲜水果,鲜榨果汁中膳食纤维和果胶的损失最大。其中,果胶有助于控制血糖和血脂,而膳食纤维可预防便秘,降低血清胆固醇。

④孩子

果汁的本质是含有些许营养素的糖饮料,对孩子的成长不利。《中国居民膳食指南(2016)》建议,学龄前儿童每天吃水果150~350克,这些水果中果糖含量不足50克,不必担心摄入量超标。

有助减轻胃肠道负担。

③对于急重症、衰弱、消化道炎症急性发作期以及食管癌患者,可以通过滤渣后的果汁来补充一定量的热量、矿物质及维生素。

存在咀嚼或吞咽困难的病人可以用鲜榨果汁替代完整水果,提高膳食质量。

②胃肠道功能减退、消化吸收不良的患者也可以喝鲜榨果汁,

用果汁替代水果容易糖摄入量超标,对健康并没太多好处。但鲜榨果汁也并非一无是处,它有一定的适用人群。以下3类人可以适当喝果汁:

①果汁不需要咀嚼、好吞咽,